अशोक मेनारिया, टंग ट्विस्टर्स: हमारे जीवन में रचनात्मक योगदान, कला समीक्षा , खंड 1,*अंक.* 2 (*मई* 2025), *पृ. 7-8*

टंग ट्विस्टर्स: हमारे जीवन में रचनात्मक योगदान

अशोक मेनारिया*

टंग ट्विस्टर्स (Tongue Twisters) वे शब्द या वाक्य होते हैं, जो उच्चारण के दृष्टिकोण से विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण होते हैं। ये शब्दों के मिलाजुला रूप होते हैं जो जल्दी बोलने पर शारीरिक और मानसिक गति को चुनौती देते हैं। आमतौर पर ये हमारी उच्चारण क्षमता, भाषाई कौशल और शारीरिक प्रतिक्रिया को तेज करते हैं। हालांकि, इन्हें हम केवल मनोरंजन के रूप में देखते हैं, लेकिन इनके जीवन में रचनात्मक योगदान का महत्व अत्यधिक है। वे हमारे जीवन के कई पहलुओं में सहायक होते हैं जैसे कि भाषा कौशल, मानसिक सतर्कता, शारीरिक नियंत्रण, और सामाजिक संवाद की क्षमता।

1. उच्चारण और भाषाई कौशल में सुधार

टंग ट्विस्टर्स भाषा के उच्चारण, ध्वनि और शब्दों की स्पष्टता को बेहतर बनाने के लिए उपयोगी होते हैं। जब हम जल्दी-जल्दी टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास करते हैं, तो हमारे मुँह के विभिन्न अंगों–जैसे कि जीभ, होंठ, तालू– का अधिकतम उपयोग होता है। इसके माध्यम से उच्चारण के विभिन्न पहलुओं में सुधार होता है, जैसे:

- ध्वनियों का सही उच्चारण: कई बार हम बिना ठीक से उच्चारण किए शब्दों को बोलते हैं। टंग ट्विस्टर्स के अभ्यास से हम मुश्किल ध्वनियों को सटीक रूप से उच्चारित करने में सक्षम होते हैं।
- रिदम और गति में संतुलन: टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास करने से शब्दों को सही गति से बोलने में मदद मिलती है। यह हमें सही समय पर ध्वनियों और शब्दों का चयन करने की कला सिखाता है।

उदाहरण: जैसे हिंदी टंग ट्विस्टर्स "कच्चा पापड़, पक्का पापड़" या "चंदू के चाचा ने चंदू की चाची को चांदनी चौक में चांदी के चम्मच से चटनी चटाई" का उच्चारण हमें उच्चारण कौशल में दक्ष बनाता है।

2. मानसिक सतर्कता और मानसिक विकास

टंग ट्विस्टर्स केवल शारीरिक अभ्यास ही नहीं होते, बल्कि ये मानसिक व्यायाम भी होते हैं। जब हम इनका अभ्यास करते हैं, तो हमारे मस्तिष्क को विभिन्न ध्वनियों और शब्दों के बीच तेज़ी से प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता होती है। यह हमें मानसिक रूप से सतर्क बनाता है, हमारी संज्ञानात्मक क्षमता को बढ़ाता है और निर्णय लेने की क्षमता में सुधार करता है।

- स्मृति और ध्यान: जब हम टंग ट्विस्टर्स को याद करके सही तरीके से बोलते हैं, तो हमें स्मृति और ध्यान पर काम करना पड़ता है। यह विशेष रूप से बच्चों के लिए सहायक हो सकता है क्योंकि यह उनके ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है।
- मनोरंजन और तनाव मुक्ति: टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास मनोरंजन का एक साधन बन सकता है, जो तनाव को कम करता है और मानसिक शांति को बढ़ावा देता है।

3. शारीरिक नियंत्रण और मांसपेशियों का विकास

टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास शारीरिक नियंत्रण और मांसपेशियों के विकास में सहायक होता है। जब हम लगातार उच्चारण करते हैं, तो हमारे मुँह की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं। यह विशेष रूप से हमारे गले, जिब्हा, और होंठ की मांसपेशियों के लिए फायदेमंद है। यह न केवल हमें बेहतर उच्चारण में मदद करता है, बल्कि गाने, अभिनय, और सार्वजनिक बोलने के लिए भी मुँह और गले की मांसपेशियों का विकास करता है।

अशोक मेनारिया, टंग ट्विस्टर्स: हमारे जीवन में रचनात्मक योगदान, कला समीक्षा , *खंड* 1,*अंक.* 2 (*मई* 2025), *पृ. 7-8*

4. सामाजिक संवाद और आत्मविश्वास में वृद्धि

टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास सार्वजनिक बोलने के कौशल में सुधार करने में मदद करता है। जब हम अपनी भाषाई दक्षता में सुधार करते हैं, तो हमें सार्वजनिक रूप से बोलते समय आत्मविश्वास मिलता है। इसके अलावा, टंग ट्विस्टर्स को समूह में खेल के रूप में भी किया जा सकता है, जिससे सामाजिक संबंधों को प्रोत्साहन मिलता है। यह टीमवर्क, आपसी संवाद और सहभागिता को बढ़ावा देता है।

- समूह में संवाद: जब हम टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास समूह में करते हैं, तो यह टीम वर्क को प्रोत्साहित करता है। इससे आपसी विश्वास और सहयोग का माहौल बनता है।
- आत्मविश्वास: जब हम अपने उच्चारण कौशल में सुधार करते हैं, तो हमें सार्वजनिक मंच पर बोलने में अधिक आत्मविश्वास महसूस होता है।

5. रचनात्मकता और अभिव्यक्ति का विकास

टंग ट्विस्टर्स हमारी रचनात्मकता को भी बढ़ावा देते हैं। जब हम इन वाक्यांशों के माध्यम से विभिन्न ध्वनियों और शब्दों का खेल करते हैं, तो यह हमारे रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करता है। विशेष रूप से, अभिनेता और थिएटर कलाकार टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास करके अपनी अभिव्यक्ति और संवाद कौशल में सुधार कर सकते हैं। इसके अलावा, बच्चों के लिए यह एक मजेदार तरीका हो सकता है, जिससे वे भाषा और संवाद के प्रति अपनी रुचि बढ़ा सकते हैं।

इससे यह कहा जा सकता है कि टंग ट्विस्टर्स, जो एक सरल और मजेदार अभ्यास प्रतीत होते हैं, हमारे जीवन में कई रचनात्मक योगदान देते हैं। वे न केवल हमारे उच्चारण को सुधारते हैं, बल्कि मानसिक सतर्कता, शारीरिक नियंत्रण, और आत्मविश्वास भी बढ़ाते हैं। ये भाषा के प्रति हमारी समझ को गहराई से प्रभावित करते हैं और हमारे सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में सकारात्मक बदलाव लाते हैं। अतः टंग ट्विस्टर्स का अभ्यास हमारे जीवन के विभिन्न पहलुओं में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और हम इसे एक प्रभावी और रचनात्मक शैक्षिक उपकरण के रूप में स्वीकार कर सकते हैं।